



# 大安進修心靈饗宴輔導週報

復刊第11103期

## 了解自己從社會認同到自我認同

《本文摘自《熟年真好》，法鼓文化出版；作者：楊蓓；圖選自「Google」》

這一年來，我常問自己的一件事是：「我要很輕鬆地過日子嗎？每天遊山玩水，睡到自然醒，沒事就和一些老朋友喝下午茶嗎？」我每次只要想到這裡，心想頂多過個三天，就會感到無聊了，覺得這樣活著跟廢物有什麼兩樣呢？這時候我只好告訴自己，自己的習性已根深柢固了！我這樣的看待，並不表示我要改變習性，而是在統整自己的過程中，看清自己是怎麼回事。

### 沒有選擇權，被習性推著跑

如果不看清楚，就沒有選擇權，只能被習性推著跑；當習性推著你跑的過程當中，你會發現自己很疲累。這情形就像年輕時，被那個軌道上的規則推著跑的道理是一樣的。可是那時還年輕，你有體力，但到了熟年，沒有體力了，你還是無意識地被習性推著跑時，你的疲累絕對不是年輕時的疲累可以比擬的。所以，看清楚的目的，重點是在選擇，你知道自己的限制在哪裡？知道自己的習性，這時候你才能夠漸漸給自己一個比較清晰的選擇，就像我即便知道不能虧待自己，可是仍然必須要去做一個選擇，哪些事情是我覺得必須要做的，以及哪些事我還是得負責任。

### 從「自我認同」到「社會認同」

人在年輕時，尋求社會認同，到了熟年的階段，所要尋求的是自我認同。你認為自己是一個怎樣的人？所以在建構歷史感的過程中，你下了標題、命名，你的解讀就是為了找到自我認同的點。當你有了自我認同時，你覺得即使「盡形壽，獻生命」，都不會後悔，就如同古人說的「留取丹心照汗青」，丹心就是你的自我認同、人生目標……

有一個最好的典範，就是聖嚴師父，他很早就找到了自我認同感，知道自己的使命、人生目標，然後義無反顧地奉獻。有些法師會問我：「楊老師，為什麼聖嚴師父一生可以活成這樣？」我的回答通常是：「你要多看師父的自傳著作。」從第一本自傳《歸程》開始，可以看到師父的成長背景，他是如何成長，又碰到了什麼人……他的生命歷史感，在很年輕時便已經開始做整理了。接著，他一次又一次地書寫，甚至到後來別人幫他寫，一直到晚年還出版《雪中足跡》、《美好的晚年》等書。透過每一次的書寫，他的人生目標就更明確、清晰，因而能夠影響許多的人。我們也許無法期待自己像聖嚴師父一樣寫自傳，可是如果願意的話，可以用說的。當我們說給別人聽時，會發現人生片段漸漸串接起來了……

### 把自己的生命故事劇本看清楚

我們幫助自己的方式，就是開始把自己的生命故事的劇本看清楚，這是一件很痛苦的事，就像我終於看見自己是一個嚴厲的老師、媽媽，而且還要欣然接受，願意講出來給別人聽。這個過程是一個人的心理成長、勇氣的累積，能夠面對自己曾經走過的路，願意承認自己是這樣的人，這過程中沒有對錯。

### 面對痛苦，握住自己

面對痛苦，就是一個面對自己的機會，你可以把握住自己，發現生命歷程的豐富，生命是多彩多姿的。所以當我開始發現、承認，並認可自己是一個嚴厲的老師與母親時，我還挺得意的，那個得意就是原來自認大而化之、樂觀、懶散的一個人，居然活到這個歲數時，才發現自己其實是很嚴厲的，這是多麼奇妙呀！

### 放過自己，選擇「輕鬆」

人生怎麼會有這樣的大起大落！這個發現真的是很開心的一件事，我如果一輩子都沒有發現自己很嚴厲的話，大概沒有機會開始放過自己，讓自己放輕鬆。正因為我接受了這個過程，於是我知道以後再碰到自己嚴厲時，我得想想是否要嚴厲？還是可以放鬆一點？這樣的選擇出來了，而且自己也可以去選擇怎麼做。

